



メンチカツ

材料(6個分)

1個あたり 161kcal

	豚ひき肉	120g
	玉ねぎ	120g
A	パン粉	大さじ3
	牛乳	大さじ1
	卵	1/2個
	塩こしょう	少々
	小麦粉	30g
衣	卵	1/2個
	パン粉	60g
	揚げ油	適量
	中濃ソース	お好みで



作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにしてフライパンで炒めておく。冷まして荒熱をとる。
2. Aの材料を混ぜ合わせ、ねばりが出るよう、よくこねる。
3. 6等分して、ハンバーグ状に整える。
4. 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
5. 170℃の油でキツネ色になるまで揚げ、中までよく火を通す。
6. お好みで中濃ソースをつける。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

◇卵アレルギー
つなぎの卵は片栗粉で代用します。
衣は、水溶き小麦粉とパン粉をまぶします。
◇乳アレルギー
つなぎの牛乳は除きます。

配慮食のお子さん

すりつぶし状、ペースト状にする場合は、出来上がったものを煮て、衣を柔らかくしてからミルやミキサーにかけます。

栄養士コメント